چۆن..؟

دەبیتە خۆشەویستی مێردەکەت.

١٠٠ ئامۆژگاری بۆ ئافرەتان.

(١)

مێردەکەت خۆش بوێت

خۆشەویستیش تەنیا

قسە نیە.

بەڵکو کردارە....

خۆشەویستی

دەستکەوت نیە.

بەڵکو بەخشینە.

(٢)

بەردەوام گوێڕابەڵی

مێردەکەت بە لەوەی

کە خودا لێی ڕازیە...

وەئەگەر ناچاری

کردی سەرپێچی مەکە

تەنها لە شتێك نەبێ

کە خودا تورەبکا.

(٣)

پارێزگاری بکە لە
نهێنییەکانی
مێردەکەت و
نهێنییەکانی ماڵەوەت
هەتاکو لای نزیکترین
کەس.

(٤)

ڕێگە بە کەس نەدەیت
هەر چەند لێتەوە نزیک
بێت تێکەڵ بە ژیانت
بێت...
چونکە ژیانتان تەنها
موڵکی خۆتانە.

(٥)

بەردەوام
خۆت جوان بکە بۆ
مێردەکەت...
تەنها بۆ ئەو
بۆ خەڵك نا.

(٦)

کەس و کاری
مێردەکەت خۆش بوێت
و ڕێزیان لێ بگرە ئەویش
خۆشتی دەوێ...
وە بانگی باوکی بکە بە
(باوکە) وە دایکی بە
(دایکە).

(٧)

چارەسەری هەموو
گرفتەکانت بکە لە
ژووری نووستن کە تۆ لە
ئامێزیدای...وە گرنگی بدە
بە گفتوگۆی سەر جێگا.
چونکە بە هۆیەوە
ئەوەی لە ناو دڵە
نامێنێ.

(٨)

لەگەڵ مێردەکەت

بژی بەگوێرەی توانای

ماددی و دارایی ئەو...

ئەگەر توانای دارایی

هەرچەند بوو.

(٩)

بەهیچ شێوەیەك درۆ

لەگەڵ مێردەکەت

مەکە.هەتا ئەگەر

درۆی سپیش بێت...

وە هیچ شتێکی لێ

مەشارەوە.

(١٠)

ئافرەتی زیرەك
بەرامبەر مێردەکەی
ناوەستێتەوە لە کاتێك
کە ئەو توورەیە
وازی لێ بێنە تاکو بە
تەواوی ئارام دەبێتەوە
پاشان باری خۆتی
لەگەڵ دەست پێ بکە.

(١١)

پیاو ئافرەتی

سەرسەخت (عیناد)ی

خۆش ناوێت...

پێداگیری لەسەر

ڕەئیەکانت مەکە

هەرچەند ڕەئیەکەت

ڕاست بێ

(١٢)

نەکەی گلەیی لە
مێردەکەت بکەی
لەلای یەکێکی تر
هەر چەند ئەو کەسە
لێتەوە نزیکیش بێت.

(١٣)

باوەڕ بە کەس مەکە

تەنها بەوانە نەبێت

کە مێردەکەت

خۆشبانی دەوێ و

پێبانەوە ئارامە.

(١٤)

زۆر لە تەلەفۆن قسە
مەکە...
چونکە سەرەڕای
نێچوونی داراپی. قسەی
زۆر کات بە فیڕۆ
دەدات و هەڵە دروست
دەکات.

(١٥)

زوو بخەوە و زووش

هەڵسە...

چونکە بەرەکەت لە

زوو لەخەو هەڵسانە

وە نووستنی تەواو

باشترین چارەسەرە بۆ

تەندروستی لەش و

جوانی دەم و چاو.

(١٦)

وا بکە بەردەوام
نیعمەتەکانی خوای گەورە
لەناو ماڵ ببینرێ. بە
تایبەت کاتێک
میردەکەت لەماڵ نیە.
چونکە ئەو ماڵەی
ئاوەدان بێت بە قورئان
فریشتەکان دابەزێن و
شەیتان نزیکی
ناکەوێتەوە

(١٧)

ڕێز لە مێردەکەت بنێ و

پلەی خۆی بدەرێ و

شانازی پێ بکە...

وەبەردەوام پارێزگاری

لە پایە و

هەڵسوکەوتەکانی بکە

لە بەرامبەر هەموو

خەڵک.

(١٨)

کاتێ خۆت بەردەوام

بە فێرۆ مەدە بەرامبەر

ئەلەفزیۆن

بەڵکو بەیەکەوە

کەمێک سەیری بکەن.

وە هەوڵ بدە شتێک

بکەیت لە کاتی سەیر

کردنەکە.

(١٩)

هەموو شتێك بكە بۆ

ئەوەی ڕێز لەبەرگرتن

زمانی گفتوگۆتان بێت.

وای لێ بكە ڕێزت لێ

بنێت..وە بە هیچ

شێوەیەك قسەی نا

شیاو و جوێنی پێ نەدەی

ئەگەر هاتوو بە

گالتەش بێت

(٢٠)

بە هیچ شێوەیەک لە
ماڵ دەرنەچی تەنها بە
مۆڵەتی مێردەکەت
نەبێت. هەتا ئەگەر
دەرچوونەکەش بۆ کار
بێت.

(٢١)

سوور بە لەسەر ئەوەی
کە مێردەکەت کەس و
کاری نوێی خۆشبوێ و
ڕێزیان بگرێ بە تایبەت
دایك و باوك و برا و
خوشك یا شان خزمە
نزیکەکانت.

(٢٢)

هیچ شتێکی لێ مەشارەوە

هەتا ئەگەر بچووکیش

بێت. چونکە ئەوەی

بچووک بشارێتەوە

گەورەش دەشارێتەوە

بۆیە ڕاشکاو ی و بێ

پەنهانی با دراوێك بێ

لە نێوانتان ئالوگۆڕی پێ

بکەن.

(٢٣)

بۆ مێردەکەت ببە بە

دایکێک لە بەزەییت

بۆی لە ماڵەوە...

وە بە هەست و

سۆزیشت ببە بە

خۆشەویستی.

(٢٤)

لە کاری ماڵەوەت

ئەوا بە پێش

گەڕانەوەی

مێردەکەت بە نیو

کاتژمێر.

(٢٥)

گرنگی بدە بە هەندێ

وورده کاری کە زمان

دروست دەکات...

بۆ نموونە پێی بڵێ

بەیانیت باش یان ئێوارە

باش. یان سوپاس بۆ خوا

کە سەلامەتی.....هتد.

(٢٦)

چەندی لە توانات

هەبە ڕوو خۆش بە

چونکە پیاو بە هیچ

شێوەیەک هاوسەری

بە گوێتە گوت و

ڕەخنەگری خۆش ناوێ.

(٢٧)

خوا حافیزی لە
مێردەکەت بکە بە ماچ
و پێشوازیشی بکە هەر بە
ماچ...
با ئەو کارە ببێتە
خویەکی جوان لە
نێوانتان.

(٢٨)

بەلایەنی کەم لە
هەفتەی جارێك
سەردانی کەس و کاری
خۆت و مێردەکەت بکە
تا ببێنە خوێەکی جوان
هەردوو خێزان چاوەڕێی
بکەن.

(٢٩)

بەهیچ شێوەیەك خۆت و
مێردەکەت لە شوێنێکی
دوور لە یەك مەخەون
هەتا ئەگەر لە یەکیش
زویر بن. چونکە بەر
یەکەوتن گەرمی لە
نێوانتان دروست دەکات
کە ئەویش خۆشەویستی
دروست دەکات.



(٣٠)

پێویستە لە قسە کردن
لەگەڵ مێردەکەت
دەنگت ناسک بکەیتەوە.
چونکە بەمە
سەرنجی مێرد بۆ خۆت
ڕادەکێشی.

(٣١)

ئەگەر لەگەڵ

مێردەکەت لەسەر

شتێك جیاوازیتان هەبوو

با ڕەئی کۆتایی بۆ ئەو

بێت.

ئەوکاتە ئەگەر هاتوو

توانیت ڕازی بکەیت.

(٣٢)

هەموو مانگێک بڕە

پارەیەک لە

مەسروفاتتان هەڵگرە

هەتا ئەگەر کەمیش

بێت.

چونکە ئەو ماڵەی زیاد

ئەکات کەم دەبێت.

(٣٣)

سەرسامی خۆت پیشان

مەدە بە شتانێک کە

مێردەکەت توانای

کڕینی نیە

ئاوەکو هەست بەوە

نەکات کە ناتوانێ

داواکاریەکانت

جێبەجێ بکات.

(٣٤)

بەپەلە وەڵامی
مێردەکەت بدەوە
کاتێک بانگی کردی بۆ
سەر جێگا.

(٣٥)

چەندی پێت دەکرێ

دەنگت بەرز مەکە

چونکە پیاوان هەموویان

ئافرەتی دەنگ بەرزیان

خۆش ناوێ.

(٣٦)

لە هەندێ شتی بچووک

بەشداری بکە لەگەڵ

مێردەکەت...

بۆ نموونە کە دەردەچن

با لە نێوانتان نهێنیەکی

تایبەت هەبێ بە

جۆرێک جگە لە تۆ و ئەو

کەسی تر پێی نەزانێت.

(٣٧)

بەرامبەر مێردەکەت
سەرسوڕمانی خۆت بە
هیچ پیاوێکی تر نیشان
مەدە. با ئەو پیاوەش
کەسایەتیەکی گشتی
بێت وەکو هونەرمەند
یان وەرزشوان یان سیاسی
و...... هتد بێت.

(٣٨)

لە بەهای هیچ
ڕەئیەکی مێردەکەت
کەم مەکەوە لە پێش
خەڵکانی تر
هەتا ئەگەر هاتوو
لەسەر هەڵەش بێت
یان ڕەئی جیاوازت
هەبوو.

(٣٩)

سوور بە لەسەر ئەوەی

کە مێردەکەت لە

ماڵەوەنان بخوات.

وە لە دروستکراوی

دەستی تۆ بخوات.

(٤٠)

هەوڵ بدە کە پێش

مێردەکەت لە خەو

هەلسی.

وە ئەگەر ویستت

بخەوێنەوە دوای

دەرچوونی ئەو بخەوە.

(٤١)

دۆلابی مێردەکەت
بە جوانترین شێوە
ڕێك بخە.

(٤٢)

هەوڵ بدە لە هەموو

شتێك کە مێردەکەت

دەیەوێت حاڵی بی

ئەگەر تەنها بە سەبر

کردنیش بێ.

(٤٣)

سوور بە لەسەر
گرنگیدان بەو بۆنانەی
کە پەیوەندی بە
مێردەکەت هەیە
بۆ نموونە ڕۆژی لە
دایکبوونی، وە ڕۆژی بە
هاوسەر بوونتان........ هتد.

(٤٤)

بە هیچ شێوەیەک
گفتوگۆی تەلەفۆنی
لەگەڵ مێردەکەت
مەکەی کاتێک لەسەر
کارە.

(٤٥)

منەتباری خۆت نیشان

بدە بۆ مێردەکەت لە

هەر شتێک کە لە پێناو

تۆ و ماڵەوەت دەیکات

هەتا ئەگەر ئەو شتە

بچووکیش بێت.

(٤٦)

لە هەندێ شتی بچووک
بەشداری مێردەکەت
بکە هەتا ئەگەر
سەیرکردنی
تەلەفزیۆنیش بێ.

(٤٧)

بودجەیەک بۆماڵەوە

دابنێ بە هاوکاری

مێردەکەت بە جۆرێک

هەموو خەرجیەکان

لەخۆ بگرێت.

(٤٨)

بە هیچ شێوەیەک بە
ڕابردووی مێردەکەندا
مەچۆوە
وە ڕێگە نەدەی کە
باسی ڕابردووی تۆش
بکات.

(٤٩)

هەندێ ووشە و
هەڵسوکەوتی تایبەت
بە خۆتان دابهێنە کە
جێگای خۆشی و
زەردەخەنە بێت.

(٥٠)

هەندێ شت لە

مێردەکەت داوا بکە کە

حەزی لێ دەکەیت

بۆ نموونە بلێ پێم باشە

قژت وا چاک بکەی یان

بەم شێوەیە

جوانی .... هتد.

(٥١)

شەرم و شلۆق ناجی

سەری ئافرەتە

پیاو ئافرەتی بێ چاو و

ڕووی خۆش ناوێ.

بە پێچەوانەوە حەز بە

شەرمنی دەکات.

(٥٢)

پاك و خاوێنی

ماڵەکەت بە خاوێنی

گەرماو و چێشتخانە

دەست پێدەکات

کەوانە سوور بە لەسەر

خاوێن ڕاگرتنیان بە

باشی.

(٥٣)

بە درێژایی کات پشت
مەبەستە بە پەکێك تا
لە کاری ماڵەوە
یارمەتیت بدات و
کارت لەگەڵ بکات.

(٥٤)

لە کاتێك کە
مێردەکەت لە ماڵ نیە
ئاگاداری گفتوگۆت بە
لەگەڵ فرۆشیارانی بەر
دەرگا و زۆر دەرگایان بە
ڕوودا مەکەوە.

(٥٥)

زیاد لە پێویست لەگەڵ دراوسێکانت تێکەڵاو مەبە.

(٥٦)

لەگەڵ کەسی نزیکی

مێردت گفتوگۆ بکە

هەتا ئەگەر بە

تەلەفۆنیش بێت بە

تایبەت ماڵی مام و پور و

خاڵ.

(٥٧)

پەیوەندیەکی گەرم و
گوڕ دروست بکە لە نێوان
دایک و مێردت بۆ
ئەوەی پەیوەندیەکان
تەنها برێتی نەبن لە
ناسیاوی و سەردانێکی
سادە.

(٥٨)

پێویستە هەموو ساڵێك
شتێکی نوێ لە ژیانت و
لە ماڵەوەت زیاد
بکەیت.

(٥٩)

ئاگاداربە!

ترسناکترین ساڵی

هاوسەری ساڵی

یەکەمە. پاشان پێنج

ساڵی دواتر.

(٦٠)

ڕووداوو کارەساتی
ناخۆش بۆ مێردەکەت
لە گۆڤارو ڕۆژنامەکان
نەخوێنیتەوە.

(٦١)

زۆر خۆت بە خواردن

خەریک مەکە لە

کاتێک مێردەکەت لە

ماڵە.

(٦٢)

سوور بە لەسەر

کاتەکانی نووستنی

مێردەکەت چونکە پیاو

ئەگەر خەوی کەم بوو

هۆشی لە دەست

دەدات.

(٦٣)

بارمەتی مێردەکەت
بدە لەو شتانەی
پەیوەندی بە
کارەکەی یان خوێندنی
هەیە ئەگەر بۆ ئەمە
داوای لێکردی.

(٦٤)

داوای بارمەتی لێ بکە
ئەگەر تۆ لە
فۆناغەکانی خوێندنی
تا هەست بە گرنگی
بکات.

(٦٥)

بە تەنیا بڕیار مەدە و
پاشان پێی ڕابگەیەنی..
بەڵکو
بەشداری پێ بکە
لە دەرکردنی بڕیارەکان.

(٦٦)

لەکاتی لەبەرکردنی

جل و بەرگ

بۆ دەرەوە یان بۆ هەر

بۆنەیەك

ئەوا پرس و ڕای پێ بکە.

(٦٧)

بۆ هەر ئاهەنگێک

ئەوقات و جلەی بۆ

هەڵبژێرە

کە لەبەری دەکات.

(٦٨)

هیچ بنەمایەک بۆ
پەیوەندیە
تایبەتیەکانتان دامەنێن
باشترین بنەما ئەوەیە
کە هیچ بنەمایەک
نەبێت.

(٦٩)

بەشداری پێ بکە لە

هەندێ شتی بچووک.

بۆ نموونە لە

دروستکردنی زەلاتە

یان

ڕێکخستنی گەشت.

(٧٠)

وا چاکە
بەشداری لەگەڵ
بکەی لەووەرزشەی
ئەنجامی دەدات.

(٧١)

بەردەوام

هانی برەبەرەو

پێشکەوتن

لە کارەکەی.

(٧٢)

زۆر لەلای ئەو

باسی سەرکەوتنی

مێردی هاوڕێکەت

مەکە

لەکارەکەی.

(٧٣)

ئەگەر تووشی هەر
ناخۆشیەك هات بۆ
نموونە پێکدادانی
ئۆتۆمبێل و..........
ئەوا هەوڵ بدە
ئازارەکەی لەسەر
کەم بکەیتەوە.

(٧٤)

خۆپەرست

مەبە.

(٧٥)

هەوڵ بدە خۆ ڕابهێنی
لەسەر ئەو شتانەی
حەزی لێ دەکات.
وەڕای بهێنە لەسەر
ئەو شتانەی تۆ حەزی
لێ دەکەی.

(٧٦)

لە بەرامبەری ئەو

خۆت بە بێ هێز

بەرامبەر

ئارەزووەکانت نیشان

مەدە.

(٧٧)

ئەگەر لە مێردەکەت

تووڕە بوی ئەوا لە کاتی

تووڕەبوونەکە

لێپێچینەوەی لەگەڵ

مەکە.

(٧٨)

ئەگەر مێردەکەت لەو

کەسانەیە کە هەست

و سۆزی خۆی

دەشارێتەوە

ئارامی لەسەر بگرە تا

خۆی ئارەزوو دەکات

بیدرکێنێ.

(٧٩)

نەکەی لەگەڵ

هاوڕێکانت ڕوو خۆش و

سادە بی و

لە ماڵەوەش لەگەڵ

مێردت خۆت گران

نیشان بدەی.

(٨٠)

بە هیچ شێوەیەک

باسی چیرۆکی تەلاق

مەکە

ئەگەر خوا نەخواستە

لە هاوڕێیەکت

ڕوویدا.

(٨١)

لەگەڵ میوان سادەو

ساویلکە مەبە

هەنا ئەگەر

کەس و کاری خۆشت

بن.

(٨٢)

داخ هەڵمەکێشە
بۆ ڕۆژانی خۆشیت کە
لەماڵی باوکت
بەسەرت بردووە.

(٨٣)

کاتێک مێردەکەت لە

گەرما و بێت بەسەریدا

مەچوو

تەنها ئەگەر خۆی

داوای کرد.

(٨٤)

زیادەڕۆیی مەکە
لە شانازی کردن بە
کەس و کارت
وەکو خوشك و برا و مام
و پور و خاڵ.

(٨٥)

ئەگەر بانگ کرای بۆ

بۆنەیەک ڕاستەوخۆ

ڕازی مەبە بەڵکو بلی

با ڕەئی مێردەکەم

وەرگرم و لە بارودۆخی

ئاگادار بم.

(٨٦)

پیاو ئافرەتی زۆر بلێی
خۆشناوێ
بۆیە بە زمانی چاو
گفتوگۆ بکە زیاتر لە
زمانی ووشە.

(٨٧)

بەلایەنی کەم هەموو
ڕۆژێك ڕۆژنامەیەك و
هەفتانەش گۆڤارێك
بخوێنەوە تاوەکو
ئاگاداری بارودۆخی
دونیا بیت.

(٨٨)

بە هیچ شێوەیەک
گلەیی لە مێردەکەت
مەکە و داوای هیچ
شتێکی لێ مەکە لەو
کاتە ناسک و خۆشانەی
کە لەگەڵ یەکن.

(٨٩)

خۆت هەڵسە بە
داخستنی دەرگا و
پەنجەرەو گرتنەوەی
ئاو و غازیماڵەکەت
هەموو شەوێك وە پێش
هەر دەرچوون یان
گەشتێك.

(٩٠)

باسی پلانی داهاتووی
خۆتان بە هیچ
شێوەیەک لای کەس
مەدرکێنە با ئەو کەسە
هەر کێ بێت.

(٩١)

پارێزگاری

لە نوێژەکانت

بکە.

(٩٢)

باوەڕ بەم ووتەیە

مەکە کە دەڵێن

هاوسەرگیری

گۆڕستانی خۆشەویستیە

بەڵکو پێچەوانەکەی

ڕاستە

خۆشەویستی گڕ دەگرێ

دوای هاوسەرگیری.



(٩٣)

هەوڵ بدەناوی شیاو
بۆ منداڵەکانت
هەڵبژێری.

(٩٥)

مانگی جارێك لە پشووی

کۆتایی هەفتە بە

لایەنی کەم گەشتێك

لەگەڵ مێردەکەت بکە

بۆ هەر شوێنێك بێ.

(٩٦)

بەشداری لەگەڵ

یەکتر بکەن لە حەز

لێبوونی هەندێ شت

بۆ نموونە گۆرانیەکی

دیاری کراو یان ڤدیۆ

کلیپێک یان فیلمێک.

(٩٧)

باوەڕ مەکە
کە هاوسەرگیری
جێشنێکی ئامادەکراوی
تەندروستە بەڵام
بەئام نیە...
بە پێچەوانەوە
بەئامترین شتە.

(٩٨)

باوەڕ بەم پەندە بێ

مانایەی گۆڤارەکان

مەکە کە

هاوسەرگیری شەڕێکە

و دەربازبوونی نیە.

نەخێر...

بەڵکو هاوسەرگیری

بەندایەتی و ڕۆژی و

ژیانی تەواو و نیعمەتە.

(٩٩)

باسی خۆشی خۆت
لەگەڵ مێردت یان لە
ماڵەوەت لای هیچ
کەس مەکە.

(١٠٠)

باوەڕ مەکە کە ژیانی

هاوسەری چیرۆکێکی

خۆشەویستی ڕۆمانسیە.

نەخێر...

ژیانی هاوسەری کاری

بەردەوام و ژیان و

هەوڵدانە لە پێناو

سەرکەوتن.